

Oficinas artísticas do CUCA

Dança e Atividades Corporais

Ballet Baby Class (Ballet Clássico - Noções Básicas) – 04 e 05 anos

Estimulação das habilidades psicomotoras da faixa etária de 4 a 5 anos. Reconhecimento do esquema corporal, através de jogos e brincadeiras buscando interação social e afetiva. Estimulação do movimento criativo e expressivo. Noções de ritmo e espaço. Trabalho de postura e alongamento de pernas e pés no solo, estimulação do movimento criativo e expressivo. Desenvolvimento da concentração

Ballet Introdução (Ballet Clássico - Noções Básicas) – 06 anos

Estimulação ao gosto pela dança e pelo movimento corporal. Ênfase nos elementos tempo e espaço (níveis, direções, espaço pessoal e interpessoal), para desenvolvimento da percepção rítmica e espacial, trabalho de postura e alongamento de pernas e pés no centro, imagem corporal. Introdução ao estudo das posições de pés (1º e 2º) e movimentos livres de braços

Ballet Preparatório 1 (para de Ballet Clássico - Noções Básicas) – 07 anos

Estudo das noções básicas da técnica e vocabulário da dança clássica, entendimento e execução do alinhamento postural e das diferentes posições dos membros superiores e inferiores, de maneira estática e dinâmica.

Ballet Preparatório 2 (para de Ballet Clássico - Noções Básicas) – 08 anos

Estudo das noções básicas da técnica e vocabulário da dança clássica, trabalho feito de lado para barra. Colocação do corpo em posturas de equilíbrio. Entendimento e execução da distribuição do peso corporal. Introdução ao estudo de pequenos saltos.

Ballet 1 (Ballet Clássico) – 09 a 11 anos

Coordenação de movimentos de pernas e braços. Introdução ao posicionamento da cabeça durante a execução dos exercícios. Desenvolvimento da flexibilidade e da qualidade dos movimentos da dança clássica. Intensificação do trabalho de equilíbrio em releve e iniciação do trabalho de pernas enl'air.

Ballet 2 (Ballet Clássico) – 11 a 12 anos

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica, com ênfase no trabalho técnico buscando fortalecimento muscular específico da dança clássica através de exercícios de solo, barra, centro e diagonal. Introdução as posições croisé/effacé.

Ballet 3 (Ballet Clássico) – 13 a 14 anos

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica, com ênfase na intensificação do treino de coordenação de cabeça, braços e pernas. Estudo das posições écarté e flexibilidade.

Ballet 4 (Ballet Clássico) – 13 a 15 anos

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica, preparação para pirouets, com ênfase na introdução ao estudo de linhas de arabesque, médios saltos e trabalho de pontas.

Ballet 5 (Ballet Clássico) – 13 a 16 anos

Estudo da técnica e vocabulário da dança clássica buscando a qualidade dançada do movimento. Início ao trabalho de giros e continuação do trabalho de pontas.

Ballet 6 (Ballet Clássico) – A partir de 16 anos

Desenvolver e aprimorar técnicas do Ballet Clássico desenvolvidas nos níveis anteriores. Trabalho de giros, saltos, allegros, adágios, etc. Atividades de flexibilidade, alongamento e ponta.

Ballet Adulto - Iniciante (Ballet Clássico) – A partir de 16 anos

Estudo das noções básicas e vocabulário da dança clássica com ênfase na valorização das capacidades individuais do corpo adulto, atuando sobre um contexto biopsicossocial, com ênfase no desenvolvimento da autoestima e imagem corporal.

Dança do Tribal I – Iniciante – A partir de 15 anos

Estudo de técnicas, já que a Dança Tribal é um estilo contemporâneo de dança, onde valoriza-se aspectos étnicos de diversas culturas e é guiado pela filosofia da multiplicidade de estilos.

Dança do Tribal II – Intermediário – A partir de 15 anos

Estudo de técnicas, já que a Dança Tribal é um estilo contemporâneo de dança, onde valoriza-se aspectos étnicos de diversas culturas e é guiado pela filosofia da multiplicidade de estilos, aprimorando a técnica de iniciação e desenvolvendo novas técnicas.

Dança do Ventre I – Iniciante – A partir de 15 anos

Estudo da Técnica básica em movimentos circulares, ondulatórios, ritmados e energéticos dos quadris, além de outros movimentos ondulatórios, com ampliação da coordenação motora da junção de movimentos superiores e inferiores. Além de alguns movimentos advindos de outras técnicas de dança, como o ballet clássico e moderno.

Dança do Ventre II – Intermediária – A partir de 15 anos

Estudo da Técnica básica em movimentos circulares, ondulatórios, ritmados e energéticos dos quadris, além de outros movimentos ondulatórios, com ampliação da coordenação motora da junção de movimentos superiores e inferiores. Além de alguns movimentos advindos de outras técnicas de dança, como o ballet clássico e moderno.

Yôga – 16 a 60 anos

Estimular e desenvolver um conjunto de técnicas saudáveis, como reeducação respiratória, alongamento, flexibilidade, tônus muscular, relaxamento e concentração que atuam intensamente na minimização do stress, na revitalização geral aumentando a qualidade de vida do indivíduo.

Hip-hop I - 12 a 18 anos

A oficina de Hip hop dance trata-se de uma prática em dança que tem por objetivo promover o desempenho técnico em níveis básicos nos estilos do Break dance, Popping, Locking, Krumping e outras danças, com o intuito de desenvolver performances em street dance.

Jazz Dance - 10 a 15 anos

Nascido de uma multiplicidade de formas, o Jazz é uma combinação dos movimentos do corpo em vários ritmos. Ao mesmo tempo estimula a criatividade, a musicalidade, a improvisação de coreografias e trabalha intensamente o físico.

Karatê – 06 a 16 anos

Desenvolve os ensinamentos desta modalidade que são realizadas através de treinamentos sistematizados de movimentos de defesa e ataque que são executados a princípio no Kihon (fundamentos) e posteriormente no Katá (luta imaginária) e no Kumitê (luta).